

個人で行くまち歩き 《①高尾山を歩く》

山頂までのメインコース(1号路:表参道コース)を、ご自分のペースで、期間内に自由に巡ってみませんか。おひとりで、ご家族で、お友達と気ままに小さな旅を楽しみましょう！

高尾山(1号路:表参道コース) を歩く

山頂まで片道：3.8km

- ・徒歩：約1時間40分
- ・ケーブルカー使用：約60分

* 徒歩時間は個人差がありますので、目安としてみてください。



ゴール

高尾山
山頂
(標高599m)

薬王院

(高尾山薬王院有喜寺)
(標高525m)

1200年の歴史を誇る
高尾山のパワースポット

徒歩20分 620m

ゆるやかな山道

浄心門

(標高485m)

ここをくぐると
薬王院の境内

徒歩20分 850m

ケーブルカー

高尾山駅

(標高472m)

ここからは徒歩

徒歩50分 2.1km

ケーブルカー 6分

徒歩10分 400m

スタート

清滝駅前広場

(標高201m)

歩いて登るか、
ケーブルカー等で登るか、
ここが分かれ道

- 参加資格 : 都民、都区退職者等
- 実施期間 : 令和5年4月1日～令和6年1月10日の間
- 実施内容 : 実施期間内に、ご自分の行ける日程で巡ります。見学場所は自由です。用紙(表面・裏面)を参考に、ご自由に歩いてみてください。
- 訪ね終わったら : 用紙裏面に訪問日、お名前、住所、年齢、電話番号、感想等を記入のうえ、1か月以内に下記送り先へ郵送してください。
(最終提出締切日は令和6年2月10日) …《①高尾山を歩く》の応募は一人1回限り
- 修了証、記念品の贈呈 : 後日、裏面記載の住所へ、修了証、記念品(ハンカチ)、当該用紙(ご本人の記念のためお返しします)をお送りします。
最終締切日以降、2コース以上参加された方のうち、抽選でさらに記念品(クオカード)を贈呈。発送をもって当選とさせていただきます。
- 留意点 : 入館料や交通費などは自己負担です。開館時間、休館日等のご自身で確認してください。散策中の事故等による損害も自己責任です。
- 送り先・照会先 : 一般財団法人 東京都弘済会
〒104-0043 中央区湊1-12-11 4階 東京都弘済会 「個人で行くまち歩き」担当宛 (tel) 03-3551-1101

高尾山(1号路:表参道コース) を歩く

清滝駅前広場



- 高尾山の最寄り駅：京王線「高尾山口駅」→清滝駅前広場まで徒歩5分です。
- 清滝駅前広場は高尾山の麓に位置し、お土産屋や食事処が10軒ほど立ち並んでいます。もみじ広場とも呼ばれていて、秋には紅葉の名所として有名です。
- 写真左手の建物がケーブルカーとリフト乗り場、右の道を行くと登山道です。
ケーブルカー：(有料)乗車時間6分、全長1000m、最大勾配31度18分です。
登山道：途中勾配がきついところもありますが、薬王院までは舗装されていて歩きやすいです。

ケーブルカー 高尾山駅



- 標高470m**高尾山駅展望台**、高尾山の展望スポットとなっています。
- グルメショップ「高尾山スミカ」、名物クルマ味噌の三福だんごなど。
- 少し進むと、テラス席が人気の食事処「十一丁目茶屋」や**樹齢450年のタコ杉**（タコの足のように根が広がり、穴がタコの口に見える）

浄心門



- **ここから薬王院の境内**。殺生禁断の石碑や赤い灯笼が続きます。
- 浄心門の横に建てられている**修験道**（しゅげんどう）の**開祖をまつる神変堂**（じんぺんどう）。お堂には「健脚祈願」「腰痛平愈」とありますので気になる方はご参拝を。
*修験道：山へ籠もって厳しい修行を行うことで悟りを得ることを目的とする日本古来の山岳信仰。
- 分岐点、男坂：108段の階段(煩惱の数と同じ)。登りきると北原白秋などの歌碑が建つ文学路。
 女坂：ゆるやかな上り坂。

薬王院



- 薬王院の山門（四天王門）をくぐり薬王院に参拝し、境内を通り抜けて山頂へ進みます。
- **薬王院は今から約1200年前に開山された真言宗の寺院**です。パワースポットとしても人気です。
- お寺でありながら鳥居がある光景は珍しく、江戸時代からの名残り。薬師如来と飯縄大権現（いづなだいごんげん）が祀られている「**大本堂**」。ザルでお金を洗い金運アップの「**八大龍王堂**」輪をくぐり錫杖を鳴す「**願叶輪潜**（ねがいがかなうわくぐり）」。**北島三郎「高尾山」の歌碑**などがあります。

高尾山 山頂



- **標高599m、富士山や丹沢山系が眺められる高尾山の頂上**
- 大きな山頂標識が立てられているので、登頂の記念撮影に良いです。
- 名物とろろそばが人気メニューの食事処「曙亭」、眺めの良いテラス席のある食事処「やまびこ茶屋」があります。

ご感想をお聞かせください。

訪ねた日			
令和	年	月	日

お名前 :	様	年齢 :	歳	電話番号 :
ご住所 : 〒				

【弘済会使用欄】

修了確認印